

## **MOVE! - liikuntavinkit 5.lk / 8.lk**

### **1. Viivajuoksu**

Tavoite: Joka päivä jotakin liikuntaa yhteensä vähintään 1h 30 min (5. lk.) ja 1h (8. lk.). Silloin pysyt suurin piirtein hereillä päivällä ja illalla kiskot sikeää unta kuulaan.

- Kevät:** Pyöräily, kävely, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen ovat loistavia keväisiä liikuntamuotoja kestävyuden parantamiseksi.
- Kesä:** Rullaluistelu, skeittaus, soutu, melonta, uinti, rantalentis tai vaikka vesisota roiskivat kesään isolla kauhalla kestävyystreeniä. Vesillä törttöillä muista kiskaista niskaan pelastusliivit. Jo rannalla.
- Syksy:** Harrastuksiin kävellen tai pyörällä rullailu on paitsi hyödyllistä alkuverryttelyä myös kestävyyttä kehittävä. Mustikkapiirakan ainekset voi käydä noukkimassa luonnon omasta supermarketista joko kavereiden tai perheen kera, puhumattakaan jokaisen suursuosikkimuonasta sienistä, joiden poimiminen on paitsi sähkövän hyvä takareisien venytysharjoitus myös oivaa liikuntaa muutenkin.
- Talvi:** Perinteisesti suomalaiset kymyniskat ovat harjoittaneet kestävyytään kompuroimalla sukset jalassa loputtomalla pellolla tai metsässä. Se on edelleenkin loistava tapa suksia itsensä huippukuntoon. Mutta ihan tavallisillakin luistimilla voi ujeltaa menemään pitkiä retkiä vaikkapa meren tai järven jäällä, etenkin jos läheltäsi löytyy siihen tarkoitukseen tehtyjä jääratoja. Kasatkaa kavereitten kanssa lumilinna ja kajauttakaa pystyyn reipas lumisota. Kaikki myllerrys lumessa on hyvästä myös kestävyydelle.

### **2. Vauhditon 5-loikka**

Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä töröttämisen sijaan.

- **Kevät:** Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.
- **Kesä:** Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...
- **Syksy:** Voimistelu, tanssi, parkour ja erilaiset pallopelit sisältävät paljon erilaisia hyppyjä, joita voit harjoitella yksin tai kimpassa. Ne parantavat reippaasti koipiesi ponnistusvoimaa.
- **Talvi:** Talvella voit loikkia jäällä luistimet jalassa erilaisten esteiden yli tai tehdä saman mäessä, mutta mielellään ilman luistimia. Mäessä oivia vehkeitä pomppimiseen ovat lumilauta ja sukset. Oletko kokeillut lumifutista tai lumikorista kavereiden kanssa? Ne ovat jäätävän hyvää jalkatreeniä.

### **3. Ylävartalon kohotus**

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävä harjoitusta.

- Kevät:** Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä:** Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy:** Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
- Talvi:** Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

## 4. Etunojapunnerrus

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

•**Kevät:** Keväällä kotona, pihalla ja luonnossa on paljon yläraajojen voimaa ja kestävyttä kehittävää puuhasteltavaa. Majanrakennus, kaikkien rakastamat pihatyöt ja erilaiset kuntoliikkeet pienillä painoilla tai oman kehon vastuksella ovat mahtavasti käsivoimia kehittäviä liikuntamuotoja.

•**Kesä:** Erityisesti uinti, soutu, melonta tai vaikkapa polttopuiden pilkkominen mielellään terävällä kirveellä ovat hyviä kesäajan käsivoimia kehittäviä harrastuksia. Tylsällä kirveellä se ei ole yhtään kehittävämpää, mutta vaarallisempaa kylläkin. Myös kiipeily ja parkour kehittävät ruhtinaallisella tavalla käsivoimia ja kestävyttä

•**Syksy:** Syksyllä yläraajojen voimaa ja kestävyttä voi kehittää erilaisissa sisä- ja ulkoliikuntamuodoissa. Kuntoliikkeet kotona tai urheiluseurassa, kamppailu- ja budolajit sekä uima-altaassa räpiköinti ovat tehokkaita yläraajojen voimaa ja kestävyttä parantavia lajeja. Voit myös hankkia lisäpisteitä kotiväeltä haravoimalla pihaa.

•**Talvi:** Talvella lumityöt, hiihto, pulkan kiskominen ylämäkeen tai lumilinnan pystyyn pukkaaminen kehittävät käsi- ja hartiaseudun voimaa ja kestävyttä.

## 5. Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Tavoite: Haasta välineenkäsittelytaitosi päivittäin. Saatko ilmaan nakkaamasi esineen kiinni vai ropiseeko se kupoliisi kuin kesäinen raekuuro? Entä toisella kädellä tai peräti käsiä vaihdellen?

•**Kevät:** Pesäpallo, lippupallo, katukoris tai footbag ovat mainioita välineenkäsittelyä kehittäviä lajeja. Voit kokeilla erilaisia pallopelejä kavereidesi kanssa tai käydä kokeilemassa ohjattuja palloilulajeja lähiseutusi harraste- ja urheiluseuroissa.

•**Kesä:** Kroketti, sulkapallo, petankki tai rantalentis ovat loistavia perheen ja kavereiden kanssa pelattavia kesäpelejä. Ja onko lämmintä uimavettä houkuttelevampaa paikkaa erilaisten vesipelien kanssa koheltamiseen? No ei. Pallot, frisbeet ja kaikenlaiset muut heittovälineet virveliä lukuun ottamatta toimivat mahtavasti vesipeleissä.

•**Syksy:** Jalkapallo, lentopallo tai koripallo ovat huikean hyviä syksyisiä vaihtoehtoja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseksi. Syksyllä koulujen alettua on myös erinomainen aika kokeilla jotain itselle uutta liikuntamuotoa. Kuinka hohdokkaalta kuulostaisi hohtokeilaus kaveriporukan kesken?

•**Talvi:** Ringette, jääpallo, kaukalopallo tai jääkiekko ovat metkoja talvisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Entä miltä kuulostaisi lumifutis välitunnilla? Ei muuta kuin kiekkoa kohti ylämummolaa!

## 6. Kehon liikkuvuus

Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin ylähyllyltä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehan tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

